

# 阪神カウンセリング・ラボ ニュースレター

2018 5月号



## ABC理論の枠組みと相互作用

ABC理論に基づいて行われる認知行動療法は、それまでの方法とは異なって、理想的な合理的・現実的思考を引き出すものではなく、いってみれば、「つらいけど何とかなる」といった結果を導き出せるような考え方の確信を引き出すものです。その確信を導き出す心理療法が、論理療法です。この時、Bは、「世界に対する固定した、あるいは柔軟な評価的認知、あるいは情報によって構成された見解」を指します。このB（ビリーフ）が、固定したものである場合、イラショナルビリーフと呼ばれ、「ねばならない」や「～すべきである」をとります。こうした固定した前提に固執すると、それに基づいてイラショナルな結論を引き出す傾向があるのです。その結論は「恐れおののく」「耐えられない」「ののしり」「いつも決してない」というような結果を起こします。不安、うつ状態、怒り、激怒、自己憐憫、苦痛など耐えられない結果Cが起きます。そうすると、Aの状況も、相互作用して、過大な推論による更に深刻な事実を作り上げてしまうのです。

## 受講生募集！

場所:梅田相談室  
料金:4,000円(税込)

平成30年1月～平成30年7月(予定)  
アサーション・トレーニング 理論編

5月20日(日) 13:00～14:30

⑤言語表現の上手下手・二つの側面

アサーション・トレーニング 16

5月27 13:00～14:30

○内容 何を話したらよいかわからないあなたに  
(ロールプレイは随時実施)

マインドフルネス トレーニング 復習編

5月19日(土) 14:00～14:50

料金:3,000円(税込) <復習編>

マインドフルネスに関心のある方、復習編に体験参加してみませんか。参加希望の方は、お電話でお知らせください。

マインドフルネス トレーニング 全8回

第4回 音と思考のマインドフルネス

## 宗教と科学 マクロの世界とミクロの世界

20世紀までは、ニュートンの法則で物理的運動が説明できましたが、マクロな宇宙規模では、地球上の物理原則が通用しないことが分かってきます。有名なアインシュタインは、相対性理論で、それまでとは異なった法則を発見しました。その頃から、ミクロの世界にも関心が広まり、私たちが高校で学んだ最小単位の原子核の中にある中性子や陽子や電子よりも、さらに微細な存在が明らかになってきました。その物質を素粒子と言います。素粒子は、さらに「ひも」、その先にゼロポイントサムシンググレイトと呼ばれるエネルギーの存在があることが分かってきています。宇宙はこのゼロポイントフィールドから始まっているというのです。かつてアインシュタインは、宇宙の根源には何かがある、それが何かは分からないが、愛ではないかと言ったそうです。宇宙物理学や量子力学の研究者は、このゼロポイントフィールドが仏教の経典に載っていることを知り、仏教に帰依したり興味をもったりしているというのです。仏教でいう空と量子力学でいうゼロポイントフィールドは、ほぼ同一と思います。

阪神カウンセリング・ラボ

<http://www.hanshin-cl.com/>  
<http://www.wakaru-ha-kawaru.com/>

### \* 梅田相談室

〒530-0014  
大阪市北区鶴野町4-11 朝日プラザ梅田9階910  
Tel/Fax 06-6147-2533  
E-mail [hanshin-c.l@star.ocn.ne.jp](mailto:hanshin-c.l@star.ocn.ne.jp)

### \* 明石相談室

〒673-0891  
明石市大町1-7-4 白菊グランドビル512  
Tel 078-917-6880

